

ピザまん風おから蒸しパン

所要時間 20分

材 料

(2人分)



< A >

おからパウダー	15g
米粉	5g
ラカント	10g
塩	少々
サイリウム	3g
ベーキングパウダー	3g

< B >

卵	1個
ヨーグルト	50g
水	35g
糖類不使用ケチャップ	12g

< C >

糖類不使用ケチャップ	適量
とけるチーズ	適量
ハーブミックス	適量

作り方

- ボウルにAを入れてホイッパーでよく混ぜる
- そこにBを加えてホイッパーでよく混ぜる
- お茶碗を二つ用意し、そこにゴムべらで生地を半量ずつ流し込む
※その際、生地と生地の間にCを入れる
- 電子レンジ600wで3分温める（1個ずつ）
※3分温めて、中心が生焼けなら10秒ずつ追加する

詳細

アレルギー (28品目中)

卵、乳、大豆

糖質量・カロリー

糖質：12.2g カロリー：259kcal (2人分)

参考

YouTube：【糖質オフ】10分で完成！レンジで簡単♪おからパウダーで

ふわもちピザまんの作り方/パサつきゼロ♪しっとりな生地！

低糖質肉まん♪忙しい朝にもぴったり♪【ダイエットレシピ】